



UK Health  
Security  
Agency

# নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস (কোভিড- 19) সংক্রমণে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এমন সকল কন্টাক্টদের জন্য নির্দেশনা যারা সেই ব্যক্তির সঙ্গে থাকেন না

যদি আপনি এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে একই বাসায় বাস করেন যার মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) উপসর্গসমূহ দেখা দিয়েছে অথবা যার এলএফডি (LFD) অথবা পিসিআর (PCR) পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে, তাহলে আপনাকে অবশ্যই [বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য অথবা নিশ্চিতভাবে কোভিড-19 হয়েছে এমন পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

যদি আপনি এমন কোনও ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসে থাকেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে কিন্তু আপনি প্রকৃতপক্ষে তার সঙ্গে বসবাস করেন না তাহলে আপনাকে নিম্নবর্ণিত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

# 1. কী পরিবর্তিত হয়েছে

এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন লোকজনদের জন্য দেওয়া পরামর্শের পরিবর্তন হয়েছে। তাদের আর ফলো-আপ পিসিআর পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই এবং তাদের বাড়িতে এবং অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে।

যাদের এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে তাদের শুধুমাত্র ফলো-আপ পিসিআর পরীক্ষা করাতে হবে যদি:

- তারা [টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট](#) দাবি করতে চান
- তাদের শারীরিক সমস্যা থেকে থাকে যার অর্থ হল তারা নতুন কোভিড-19 চিকিৎসার জন্য উপযুক্ত হতে পারেন
- তারা গবেষণা বা নাগরিক কর্মসূচির অংশ হিসেবে এলএফডি পরীক্ষা করাচ্ছেন, এবং কর্মসূচি তাদের তা করতে বলে

# 2. এই নির্দেশনাটি কিসের জন্য

এই নির্দেশনা সেইসব লোকজনের কন্ট্যাক্টদের জন্য যাদের কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে। এই কন্ট্যাক্টরা পরবর্তী 10 দিনের মধ্যে নিজেরাই কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার এবং অন্যান্যদের মধ্যে ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকিতে রয়েছেন, [এমনকি তাদের মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও](#)।

এই নির্দেশনা সেইসব কন্ট্যাক্টদের জন্য যারা যে ব্যক্তির কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে তাদের সাথে একই পরিবারে থাকেন না।

যদি আপনি এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে একই বাসায় বাস করেন যার মধ্যে কোভিড-19 এর [উপসর্গসমূহ](#) রয়েছে অথবা যার এলএফডি অথবা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে, তাহলে আপনাকে অবশ্যই [বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য অথবা নিশ্চিতভাবে কোভিড-19 রয়েছে এমন পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

[স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার পরিবেশে কাজ করছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য আলাদা নির্দেশনা](#) রয়েছে।

### 3. কোভিড-19 এর উপসর্গসমূহ

কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলো হল নিম্নোক্ত যেকোনো একটির সাম্প্রতিক শুরু হওয়া:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, কোভিড-19 হালকা অসুস্থতার মতো মনে হবে। তবে, যদি আপনার মধ্যে উপরের তালিকাভুক্ত উপসর্গগুলোর কোনো একটিও থাকে, এমনকি যদি আপনার উপসর্গগুলো মৃদুও হয়, তাহলে আপনি বাসায় থাকুন এবং পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন। আপনি যদি ইতিমধ্যেই এলএফডি পরীক্ষা করিয়ে থাকেন এবং ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই।

কোভিড-19-এর সঙ্গে আরও বেশ কয়েকটা উপসর্গ জড়িত রয়েছে। এই উপসর্গগুলোর অন্য কারণ থাকতে পারে এবং শুধুমাত্র এগুলো থাকা কিন্তু কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষা করানোর কোনো কারণ নয়। আপনি আপনার উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

### 4. কন্টাক্ট বলতে কী বোঝানো হয়

কন্টাক্ট হল একজন ব্যক্তি যিনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কোন মানুষের সংস্পর্শে এসেছেন। পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন একজন ব্যক্তির উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার 2 দিন আগে থেকে (অথবা, তাদের মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলে, সংক্রমণের ফলাফল ইতিবাচক হবার 2 দিন আগে থেকে) এবং 10 দিন পর পর্যন্ত যে কোনো সময় আপনি তাদের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন - কেননা এই সময়ে তারা অন্যান্যদের মাঝে সংক্রমণটি ছড়াতে পারেন। এটি নিশ্চিত হবার জন্য একটি ঝুঁকি মূল্যায়ন সম্পন্ন করা যেতে পারে তবে সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হতে পারে:

- কোভিড-19 উপসর্গ থাকা কোনো ব্যক্তির সাথে বা কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন কোনও ব্যক্তির সাথে যারা একই বাসাতে বসবাস করছেন

- যে কোনও ব্যক্তি যিনি কারো সাথে নিম্নোক্তভাবে যোগাযোগ বা সংস্পর্শে এসেছেন যার কোভিড-19-এর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে:
  - সামনা-সামনি যোগাযোগ যার মধ্যে তাদের সামনে কাশা হয়েছে বা এক মিটারের চেয়ে কম দূরত্ব বজায় রেখে সামনা-সামনি কথাবার্তা বলা হয়েছে
  - সামনা-সামনি যোগাযোগ বাদে এক মিনিট বা তার চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে এক মিটারের চেয়ে কম দূরত্ব বজায় রেখে একে অপরের সংস্পর্শে আসা হয়েছে
  - 15 মিনিটের চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে কারো 2 মিটারের মধ্যে থাকা (হয় এক বার যোগাযোগ বা এক দিনে আলাদা-আলাদা সময় যোগাযোগ)

কোভিড-19 এর টেস্ট পজিটিভ ফলাফল আসা কোনো ব্যক্তির সাথে কেউ একই গাড়িতে বা বিমানে চলাচল করলে তিনিও তার নিকট সংস্পর্শে আসতে পারেন।

যদি আপনাকে একজন কন্ট্যাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয়, তাহলে আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকিতে আছেন হিসাবে গণ্য করা হবে, এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গই থাকলেও। আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক টেক্সট মেসেজ, ইমেইল অথবা ফোন অথবা এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপের মাধ্যমে অধিকৃত করা হবে, এবং আপনাকে এই নথিতে থাকা সব নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে এমন কারো সঙ্গে পর্সপেক্স (বা সমতুল্য) স্ক্রিন দিয়ে যোগাযোগকে সাধারণত কন্ট্যাক্ট হিসেবে গণ্য করা হয় না যতক্ষণ পর্যন্ত উপরের তালিকায় বর্ণিত কোনও ধরনের যোগাযোগ না হয়ে থাকে।

## 5. আপনি যদি এমন কোনও ব্যক্তির কন্ট্যাক্ট হন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে তাহলে আপনার কী করা উচিত

যদি আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক জানানো হয় যে আপনি এমন একজনের কন্ট্যাক্ট যিনি কোভিড-19-এর জন্য এলএফডি অথবা পিসিআর পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়েছেন, সেক্ষেত্রে আপনি

নিম্নলিখিত শর্তগুলোর মধ্যে যেকোনো একটি পূরণ করলেই আইনত আপনাকে বাড়ির ভিতরে অবস্থান করতে এবং সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে:

- আপনি পুরো টিকা নিয়েছেন। পুরো টিকা নেওয়ার মানে হল আপনি [অনুমোদিত টিকার](#) 2 টি ডোজ নিয়েছেন যেমন ফাইজার বায়োএনটেক, অ্যাস্ট্রাজেনেকা অথবা স্পাইকভাক্স (পূর্বের মডার্না); আপনি যদি জ্যানসেন টিকার এক ডোজ নিয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনি সম্পূর্ণরূপে টিকাপ্রাপ্ত
- আপনার বয়স 18 বছরের কম হলে
- আপনি কোভিড-19 টিকার অনুমোদিত ট্রায়ালে অংশ নিয়েছিলেন বা এখনো জড়িত আছেন
- আপনি চিকিৎসা সংক্রান্ত কোনো কারণে টিকা গ্রহণ করতে পারছেন না

যদি আপনার আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন না হয়, সেক্ষেত্রে [যেসব কন্ট্যাক্টদের সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই](#) তাদের জন্য প্রযোজ্য নিচের নির্দেশনা মেনে চলুন।

আপনি যদি 18 বছর বয়সী হন তাহলে আপনার সাথে 18 বছর এবং 6 মাস বয়স পর্যন্ত 18 বছরের কম বয়সীদের মধ্যেই আচরণ করা হবে, যাতে আপনাকে সম্পূর্ণ টিকা নেওয়ার সময় দেওয়া হয়।

আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস অ্যাপের মাধ্যমেও জানানো হতে পারে যে আপনি এমন একজনের কন্ট্যাক্ট যিনি কোভিড-19 এর এলএফডি অথবা পিসিআর পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়েছেন। এক্ষেত্রে আপনাকে অ্যাপের মধ্যে দেওয়া পরামর্শ মেনে চলতে হবে।

## 6. কন্ট্যাক্ট যাদের আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে

যদি আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক জানানো হয় যে আপনি এমন একজনের কন্ট্যাক্ট যার কোভিড-19-এর এলএফডি অথবা পিসিআর পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল এসেছে, এবং আপনার বয়স 18 বছরের বেশি হলে এবং পুরো টিকা নেওয়া না হয়ে থাকলে, আপনাকে আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে: এটি প্রযোজ্য হবে না যদি আপনি একটি অনুমোদিত কোভিড-19 টিকার ট্রায়ালে অংশ নিয়ে থাকেন অথবা বর্তমানে

এর অংশ হয়ে থাকেন অথবা চিকিৎসাগত কারণে আপনি টিকা নিতে সক্ষম না হন।

সেলফ-আইসোলেশনের অর্থ হল যে আপনাকে অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে এবং আপনি বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে পারবেন না। কাজ, স্কুল বা সার্বজনীন এলাকায় যাবেন না এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না। এই নির্দেশনাতে কিভাবে সেলফ-আইসোলেট থাকা যায় সেই সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে। কিছু নির্দিষ্ট পরিস্থিতি ছাড়া খাবার বা অন্যান্য জরুরি জিনিসপত্র কিনতেও বাইরে যাবেন না। যে কোনও ব্যায়াম আপনার বাসা বা বাগান কিংবা প্রাইভেট বহিরঙ্গণ স্থানের মধ্যে করতে হবে।

গ্রোসারী কেন্দ্র, অন্যান্য কেনাকাটা করা, ওষুধ নিয়ে আসা, বা কুকুরকে হাঁটতে নিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তার দরকার হলে আপনাকে আপনার বন্ধুদের বা আত্মীয় স্বজনদের জিজ্ঞাসা করতে হবে। আপনি অনলাইনে ও আপনার কেনাকাটা এবং ফানে বা অনলাইনে ঔষধ অর্ডার করতে পারেন। ডেলিভারি ড্রাইভারের আশ্রয় বাসায় প্রবেশ করা উচিত নয় সুতরাং আপনি তাদেরকে জিনিসপত্রগুলোকে আপনার দোরগোড়ায় ছেড়ে যেতে বলবেন যা আপনি পরে বাসায় নিয়ে আসতে পারেন।

## 6.1 কতদিন আমাকে সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে

যদি আপনার আইনগতভাবে সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন হয়, তবে আপনার আইসোলেশনের মেয়াদের মধ্যে কোভিড-19 এর এলএফডি অথবা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসা ব্যক্তিটির সাথে আপনার যোগাযোগের শেষ দিন, এবং এর পরবর্তী পূর্ণ 10 দিন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর অর্থ হল যে যদি, উদাহরণস্বরূপ, তাদের সঙ্গে আপনার শেষ যোগাযোগ যদি মাসের 15 তারিখে কোনো সময়ে হয়ে থাকে তাহলে আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ 25 তারিখে 23:59 ঘটায় শেষ হবে।

## 6.2 আপনার আইসোলেশন চলাকালীন সময়ে পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন

যখন আপনি একজন কন্ট্যাক্ট হিসাবে সেলফ-আইসোলেট করে থাকেন তখন আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি একক পিসিআর পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনি এই পিসিআর পরীক্ষাটি করাবেন কারণ আপনি সংক্রমিত হওয়ার উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন। পিসিআর

পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হলে এটি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেসকে আপনার কাছ থেকে ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এমন ব্যক্তিদের সাথে দ্রুত যোগাযোগ করার ক্ষেত্রে সহায়তা করবে। অতঃপর তারা কিভাবে অন্যান্য লোকজনদের রক্ষা করতে পারবেন সেই সম্পর্কে তাদেরকে পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

আপনার আইসোলেশনে থাকার সময়কালে আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হলে, সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই সেলফ-আইসোলেট থাকা অব্যাহত রাখতে হবে কারণ আপনি তখনও সংক্রামক হতে পারেন এবং সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন। অন্যদের ঝুঁকিতে ফেলা এড়ানোর জন্য আপনার পুরো আইসোলেশন সময়কাল বাসায় থাকুন।

যদি আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, তাহলে যাদের কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে তাদের জন্য [বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#) মেনে চলুন, এবং পরবর্তী আইসোলেশনের মেয়াদ শুরু করুন। এই নতুন আইসোলেশন সময়কাল শুরু হবে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করানোর সময় থেকে, আপনার মূল 10 দিনের আইসোলেশন মেয়াদের মধ্যে থাকা বা না থাকা নির্বিশেষে। এর অর্থ হল আপনার মোট আইসোলেশনের মেয়াদ 10 দিনের চেয়ে বেশি হতে পারে।

যদি পূর্বে আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার শরীরে সম্ভবত রোগটির বিরুদ্ধে স্বল্পমেয়াদী প্রতিরোধক ক্ষমতা তৈরি হয়েছে। তবে, প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এই সংক্রমণ প্রতিরোধের ক্ষমতা তৈরি হবে কিনা কিংবা প্রতিরোধ ক্ষমতা কতদিন স্থায়ী হবে সেটি নিশ্চিত নয়। কোভিড-19 সংক্রমণের পর বেশি কিছুটা সময়ের জন্য পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হতে পারে।

যদি আপনি পূর্বে গত 90 দিনের মধ্যে কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়ে থাকেন এবং আপনাকে কোভিড-19-এ আক্রান্ত ব্যক্তির কন্ট্যাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করানোর দরকার নেই। আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর [প্রধান উপসর্গগুলোর](#) যেকোনো একটি দেখা দিলে তবেই আপনাকে পিসিআর পরীক্ষা করাতে হবে।

### 6.3 আপনি সেলফ-আইসোলেট থাকাকালীন সময়ে আপনার পরিবারের জন্য বিবেচ্য বিষয়

আপনি পুরোপুরি টিকা না নেওয়ার কারণে যদি আপনাকে আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকতে হয় এবং আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত এমন একজনের কন্ট্যাক্ট হয়ে থাকেন যার সাথে আপনি থাকেন না, সেক্ষেত্রে আপনার পরিবারের আপনার সাথে সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই। আপনার পরিবারের লোকজনদের [কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং কোভিড-19 সংক্রমণ রোধ করা যায়](#) সেই সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সতর্ক থাকতে হবে। সুস্থ অনুভব করা সত্ত্বেও তাদের জন্য এই পরামর্শ মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ যে ব্যক্তির কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে তার সঙ্গে আপনার শেষ সংস্পর্শ থেকে 10 দিনের মেয়াদের মধ্যে যে কোনো পর্যায়ে আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখা দিতে পারে, এবং আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকলেও অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়া সম্ভব।

আপনার বা আপনি অন্যদের সাথে বসবাস করেন তাদের যদি লার্নিং ডিসএবিলিটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক সমস্যা থাকে তাহলে সবগুলো পদক্ষেপ গ্রহণ সম্ভব হবে না। অনুগ্রহ করে আপনার সামর্থ্য অনুসারে এই নির্দেশনা অনুসরণ করতে থাকুন এবং নিজেকে এবং আপনার আশেপাশের লোকজনদেরকে সঠিকভাবে সুরক্ষিত এবং সুস্থ রাখুন কোনও বিদ্যমান পরিচর্যা পরিকল্পনা অনুসারে।

অনেকের জন্যই দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকা কঠিন, হতাশাজনক এবং একাকীত্ব বোধের কারণ হতে পারে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও কল্যাণের বিষয়গুলোতে সাহায্যের জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স ওয়েবসাইটে](#) তথ্য ও পরামর্শ রয়েছে।

আপনাকে যদি একজন কন্ট্যাক্ট হিসেবে সনাক্ত করা হয় [কোভিড-19](#) হয়েছে এবং আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস](#) কর্তৃক সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হয়, অথবা [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ](#) এর মাধ্যমে এটি করতে বলা হয়, সেক্ষেত্রে আপনি হয়তো [টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিমের](#) আওতায় আপনার লোকাল অথোরিটির কাছ থেকে £500 পেমেন্ট পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন। আপনি যদি এমন কোনও সন্তানের মা-বাবা বা অভিভাবক হন যাকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে বলা হয়েছে সেক্ষেত্রে আপনিও এই অর্থ পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন।

যদি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করার বিষয়ে অবহিত করা হয় এবং আপনি বাসায় থাকতে এবং সেলফ-আইসোলেট করতে ব্যর্থ হন তাহলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে।



## 6.4 আপনার আইসোলেশন চলাকালীন সময়ে যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলোর যেকোনো একটি দেখা যায় তবে কী করবেন

যদি আপনাকে আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকতে হয় কারণ আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো কন্ট্যাক্ট এবং আপনার আইসোলেশন চলাকালীন সময়ে যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান [উপসর্গগুলোর](#) যেকোনো একটি দেখা যায়, সেক্ষেত্রে বাড়িতে থাকুন এবং [পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন](#)।

আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সাথে সাথে, আপনি এবং আপনার পরিবারের সবাই অবশ্যই [বাসায় থাকার নির্দেশনা মেনে চলবেন](#): [সন্দেহভাজন বা সন্দেহিতভাবে করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\) আছে এমন সকল পরিবারদের জমা নির্দেশনা](#)। যদি আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, তাহলে আপনি এবং আপনার পরিবার [বাসায় থাকার নির্দেশনা মেনে চলা অব্যাহত রাখবেন](#)।

যদি আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তাহলেও আপনাকে অবশ্যই পুরো 10 দিনের সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ পূরণ করতে হবে, কেননা আপনার এখনও কোভিড-19 হতে পারে। এই নির্দেশনা মেনে চলতে থাকুন।

আপনার আইসোলেশন চলাকালীন সময়ে এমন কোনো মতো যদি কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলোর মধ্যে যেকোনো একটি দেখা যায় যার সাথে আপনি থাকেন, তাহলে তাদেরকে সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে এবং পিসিআর পরীক্ষা করাতে হবে। আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে [বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

## 6.5 আপনার আইসোলেশন মেয়াদ শেষ হওয়ার পরের উপসর্গসমূহ

আপনার 10 দিনের আইসোলেশন পিরিয়ড শেষ হওয়ার পরে যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান [উপসর্গগুলোর](#) কোনো একটি দেখা দেয়, তাহলে বাড়িতে থাকুন এবং [পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন](#)। যদি আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে [বাসায় থাকার নির্দেশনা](#) মেনে চলুন। আপনাকে অবশ্যই একটি নতুন সেলফ-আইসোলেশন

সময়কাল শুরু করতে হবে। এটি তখন শুরু হয় যখন আপনার মধ্যে উপসর্গগুলোর বিকাশ শুরু হয়।

## 7. যে কন্ট্যাক্টদেরকে আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে না

আপনি যদি এমন কারো সংস্পর্শে এসে থাকেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে, যদি আপনি পুরো টিকা না নিয়ে থাকেন অথবা আপনার বয়স 18 বছরের কম হয় তবে আপনার আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই। আপনারও আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই যদি আপনি একটি অনুমোদিত কোভিড-19 টিকার ট্রায়ালে অংশ নিয়ে থাকেন অথবা বর্তমানে অংশ হয়ে থাকেন অথবা চিকিৎসাগত কারণে আপনি টিকা নিতে সক্ষম না হন।

আপনি যদি কোভিড-19 এ আক্রান্ত হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে কোভিড-19 টিকাগুলো আপনার গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমায়। আপনি যদি কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নিয়ে থাকেন তারপরেও আপনি এখনও এটি থেকে আক্রান্ত হতে পারেন এবং অন্যদের মধ্যে এটি ছড়াতে পারেন, এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও।

আপনি যদি কোভিড-19 এ আক্রান্ত এমন কারো সংস্পর্শে এসে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনি নিজেই সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকবেন। যদি আপনার আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন না হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে 7 দিনের জন্য প্রতিদিন এলএফডি পরীক্ষার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

এলএফডি পরীক্ষাগুলো এমন লোকজনদের সনাক্ত করার জন্য খুব ভাল, যাদের মধ্যে উচ্চ স্তরের করোনাভাইরাস রয়েছে এবং অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি, এমনকি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকলেও। তাই আপনাকে সেই সময়কালটাতে প্রতিদিন এলএফডি পরীক্ষা করানোর জোরালো পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যখন আপনি নিজেই সংক্রমিত হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন।

যদি আপনি 5 বছর বা তার বেশি বয়সী হন এবং আপনাকে কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো কন্ট্যাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয়, কিন্তু আইনত সেলফ-

আইসোলেট থাকার প্রয়োজন না হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে জোরালো পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে:

- 7 দিনের জন্য প্রতিদিন, অথবা সেই ব্যক্তির সাথে আপনার শেষ যোগাযোগ হওয়ার পর থেকে 10 দিন পর্যন্ত এলএফডি পরীক্ষা করবেন যিনি কোভিড-19 পজিটিভ হয়েছেন যদি এটি আগে হয়ে থাকে
- সেই দিন প্রথমবার বাসা থেকে বের হওয়ার আগে প্রতিদিন এই পরীক্ষাটি করবেন

যদি আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক জানানো হয় যে আপনি এমন একজনের কন্ট্যাক্ট যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে কিন্ত সেই ব্যক্তির সাথে আপনার যোগাযোগের তারিখ তারা আপনাকে বলতে পারেনি, সেক্ষেত্রে আপনাকে 7 দিনের জন্য প্রতিদিন এলএফডি পরীক্ষা করতে হবে।

যদি আপনি এলএফডি পরীক্ষা করান এবং ফলাফল ইতিবাচক হয়, তাহলে আপনাকে অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে যাতে অন্য লোকজনদের মধ্যে সংক্রমণ না হয় এবং [বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#) মেনে চলুন। যে তারিখ থেকে ইতিবাচক পরীক্ষাটি করানো হয়েছিল সেই তারিখ থেকে, আপনাকে একটি নতুন সেলফ-আইসোলেশন সময়কাল শুরু করতে হবে।

যদি আপনার এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল নোতিবাচক হয়, তাহলে সম্ভবত পরীক্ষাটি করানোর সময় আপনি সংক্রামক ছিলেন না। অন্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়ানোর সম্ভাবনাকে আরও কমাতে, আপনাকে জোরালো পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে:

- আপনার পরিবারের লোকজনের বাইরে অন্য কারোও নিবিড় সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে জনাকীর্ণ, আবদ্ধ অথবা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে
- যদি আপনি সক্ষম হন তবে বাড়ি থেকে কাজ করুন
- জনাকীর্ণ, আবদ্ধ বা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে এবং যেখানে আপনি অন্যান্য লোকজনদের সাথে নিবিড় সংস্পর্শে থাকেন সেখানে মুখ ঢেকে রাখুন
- কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকবেন এমন কারও সঙ্গে যোগাযোগ করা সীমিত করুন

- [কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং ঝুঁকির বিস্তার কমিয়ে আনা যায় সেই নির্দেশনা মেনে চলুন](#)

কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসা ব্যক্তির সাথে আপনার অতি সাম্প্রতিক সংস্পর্শে আসার পর থেকে সম্পূর্ণ 10 দিন অতিবাহিত না হওয়া পর্যন্ত এই পরামর্শ মেনে চলুন।

আপনি যদি একজন হেলথ বা সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার হয়ে থাকেন এবং আপনাকে যদি নিকটতম একজনকে কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয় এবং আপনাকে যদি সেলফ-আইসোলেশন থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয় তাহলে আপনি কিভাবে কোভিড-19 এর সংক্রমণ রোধ করতে করতে পারবেন সে বিষয়ে [অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) প্রদান করা আছে যা আপনার অনুসরণ করা উচিত।

শিশু এবং অল্প বয়সীরা যাদের বয়স 18 বছরের কম, যারা শিক্ষামূলক বা চাইল্ডকেয়ার প্রতিষ্ঠানে অংশ নিয়ে থাকে এবং যারা সংক্রমিত ব্যক্তির কাছাকাছি ছিল তাদের উক্ত প্রতিষ্ঠানগুলোতে স্বাভাবিকভাবে অংশ নেওয়া অব্যাহত রাখতে হবে।

নিয়মিত এএফডি পরীক্ষাগুলো 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সুপারিশ করা হয় না। যদি তারা এমন কারো সাথে থাকেন যার কোভিড-19 হয়েছে কিন্তু তাদের আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই, কিন্তু আপনি এমন কারো সাথে তাদের যোগাযোগ করা সীমিত করবেন যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকবেন।

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান [উপসর্গগুলোর](#) যেকোনো একটি যেকোনো সময় দেখা দেয়, এমনকি এগুলো মৃদু হলেও, তাহলে তৎক্ষণাত্ সেলফ-আইসোলেট থাকুন, [কোভিড-19 পিসিআর টেস্ট করানোর ব্যবস্থা করুন](#) এবং [কোভিড-19 এর উপসর্গ রয়েছে এরকম লোকদের জন্য নির্দেশনা](#) মেনে চলুন।

**7.1 আমার মনে হয় যে আমি এমন কারো সংস্পর্শে এসেছি যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে, তবে আমাকে অবহিত করা হয়নি বা সেলফ-আইসোলেট করার পরামর্শ দেওয়া হয়নি। আমার কী করা উচিত?**

যে সকল কন্টাক্টদের সেলফ-আইসোলেট করার প্রয়োজন রয়েছে তাদেরকে সাধারণত এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ সহ এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস পরিষেবা কর্তৃক অবহিত করা হবে এবং তদনুসারে পরামর্শ দেওয়া হবে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোভিড-19 এর সংক্রমণে আক্রান্ত একজনের কন্টাক্ট হতে পারেন কিন্তু এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস এখনও আপনাকে সেটি জানায়নি তাহলে [কোভিড-19 এর বিস্তার কীভাবে বন্ধ করা যায় ও নিরাপদ থাকা যায়](#) নির্দেশনাটি আপনাকে সতর্কতার সাথে অনুসরণ করতে হবে। এই পরিস্থিতিতে আপনি 7 দিনের জন্য প্রতিদিন অথবা সেই ব্যক্তির সাথে আপনার শেষ যোগাযোগ হওয়ার পর থেকে 10 দিন পর্যন্ত এলএফডি পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করতে পারেন, যিনি কোভিড-19 পজিটিভ হয়েছেন যদি এটি আগে হয়ে থাকে, এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গও থাকলেও। এর কারণ হল আপনি সংক্রমিত হওয়ার উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন।

## 7.2 আমার মনে হয় যে আমি হয়তো এমন কারো নিবিড় সংস্পর্শে এসেছি যার কাছে কোভিড-19 এর জন্য পরীক্ষা করানো হচ্ছে, তবে তার এখনও পরীক্ষার ফলাফল পাননি। আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত একজনের কন্টাক্ট হিসেবে চিহ্নিত হয়েছেন কিন্তু তিনি পরীক্ষার ফলাফল এখনও হাতে পাননি সেক্ষেত্রে আপনাকে [কোভিড-19 এর বিস্তার কীভাবে বন্ধ করা যায়](#) নির্দেশনাটি সতর্কতার সাথে অনুসরণ করতে হবে। এই প্রক্রিয়ায় আপনার সেলফ-আইসোলেট করার কোনও প্রয়োজন নেই।

যে সকল কন্টাক্টদের সেলফ-আইসোলেট করার প্রয়োজন রয়েছে তাদেরকে সাধারণত এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ সহ এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস পরিষেবা কর্তৃক অবহিত করা হবে এবং তদনুসারে পরামর্শ দেওয়া হবে। যদি আপনি বিশ্বাস করেন যে আপনি কোভিড-19 এর সংক্রমণে আক্রান্ত একজনের কন্টাক্ট হতে পারেন কিন্তু এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস এখনও আপনাকে সেটি জানায়নি, সেক্ষেত্রে আপনাকে [কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং কোভিড-19 এর বিস্তার প্রতিরোধ করা যায়](#) নির্দেশনাটি সতর্কতার সাথে মেনে চলতে হবে।

যদি আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন যে আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছে, অথবা আপনি যার সঙ্গে থাকেন তার মধ্যে কোভিড-19 এর

উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছে, সেক্ষেত্রে আপনাকে [বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস কোভিড-19 আছে এমন পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

### 7.3 ভালোভাবে হাত এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতা অনুশীলন করুন এবং আপনার বাসার মধ্যে ভালোভাবে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করুন

সকলকে ভালোভাবে হাত এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতা অনুশীলন করা উচিত।

সাবান এবং গরম পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন, বিশেষত হাঁচি-কাশির সময় এবং আপনার নাক ঝাড়ার পর এবং খাবার খাওয়া ও খাবার দাবার নাড়াচাড়ার পূর্বে। আপনার হাত নিয়মিত ধোত করুন এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

কাশি বা হাঁচি দেবার সময় অপসারণযোগ্য টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢেকে হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়।

টিস্যুগুলো একটি ডিসপোজেবল আবর্জনার বাগের মধ্যে ফেলে দিন এবং সাথে সাথেই আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

গৃহমধ্যে ভালোভাবে খোলা আলো বাতাস প্রবেশ করার ব্যবস্থা রাখুন বিশেষভাবে বাসার শেয়ার করা জায়গাগুলোতে। বাতাসের চলাচল বাড়ানোর জন্য আপনি নিম্নবর্ণিত করতে পারেন:

- যতোটা সম্ভব জানালা খুলে রাখুন
- দরজা খুলে রাখুন
- নিশ্চিত করবেন যে সকল ভেন্ট যেন খোলা থাকে এবং বাতাসের চলাচল যেন কোনও ভাবে অবরুদ্ধ না হয়
- এক্সট্র্যাকটর ফ্যানগুলোকে (উদাহরণস্বরূপ বাথরুমে) স্বাভাবিকের চেয়ে দীর্ঘ সময় ধরে চালিয়ে রাখুন এবং ব্যবহার করার পর দরজা বন্ধ করে দিন

নিজ গৃহে কোভিড-19-এর ঝুঁকি হ্রাস করা বিষয়ে আরো পরামর্শ  
পাবেন [GermDefence](#) এ।

## 7.4 আর্থিক বা অন্যান্য বাস্তবসম্মত সহায়তা

সেলফ আইসোলেশন হলো একটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যেটি  
অনুসরণের মধ্যে দিয়ে আমরা ভাইরাসের বিস্তার রোধ করে আমাদের  
বন্ধুবান্ধব ও পরিবার এবং কমিউনিটি ও এনএইচএস কে সুরক্ষিত রাখতে  
সাহায্য করতে পারি। যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান  
[উপসর্গগুলোর](#) যেকোনো একটিও থাকে, এলএফডি বা পিসিআর পরীক্ষার  
ইতিবাচক ফলাফল পেয়ে থাকেন, অথবা বলা হয়ে থাকে যে আপনি এমন  
একজনের সংস্পর্গে এসেছেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক  
এসেছে, সেক্ষেত্রে অন্যদের মধ্যে এটি ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর সর্বোত্তম  
উপায় হল সেলফ-আইসোলেশন। আপনাকে আইসোলেশনে যেতে বলা হলে  
আপনি অনতিবিলম্বে সেটি মেনে চলবেন। [আপনি যদি কোভিড-19 এ  
আক্রান্ত হন তাহলে আপনি কী কী সাহায্য উপলব্ধ রয়েছে তা সন্ধান](#) করুন।

আপনি যদি পারেন তাহলে আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য বা  
প্রতিবেশীকে বলতে পারেন আপনার জন্য বাইরে যেয়ে খাবার দাবার এবং  
অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র আনতে সাহায্য করার জন্য আপনার যদি  
কেউ না থাকে তাহলে আপনার এলাকার কোন চ্যারিটি বা কমিউনিটি গ্রুপ  
হয়ত আপনাকে সাহায্য করতে পারবে বা আপনার স্থানীয় দোকান, মার্কেট  
এবং পাইকারি দোকানদাররা আপনাকে একটি ডেলিভারি সার্ভিস দিতে পারে  
(টেলিফোনে বা ইমেইলে)।

আপনার বাড়ির কাছে বা স্থানীয় কমিউনিটিতে কোনো স্ব্বেচ্ছাসেবকের ব্যবস্থা  
আছে কিনা সেটি খুঁজে দেখুন যারা আপনাকে এগুলো এনে দিতে পারবে  
এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদান করতে পারবে। আপনার বন্ধুদের বা পরিবারের  
সদস্যদেরকে আপনার দরকারি যেকোনো জিনিস নিয়ে আসতে বলুন অথবা  
অনলাইনে বা টেলিফোনে সেগুলো অর্ডার করুন, তবে এগুলো যেন  
আপনার সংগ্রহের জন্য আপনার বাসার বাইরে রেখে দেওয়া হয় সেটি  
নিশ্চিত করবেন।

এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডার প্রোগ্রাম এখনও তাদেরকে সহযোগিতা  
করতে প্রস্তুত আছে যাদের এটির প্রয়োজন রয়েছে। স্ব্বেচ্ছাসেবকরা বাজার  
সদাই, ওষুধ এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি নিয়ে এসে দিয়ে যেতে পারেন।  
এছাড়া তারা নিয়মিত বন্ধুসুলভ ফোন কলও করতে পারেন। সেলফ-রেফার

এর জন্য সপ্তাহের 7 দিনই সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টার মধ্যবর্তী সময়ে 0808 196 3646 নম্বরে কল করুন অথবা আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন [এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারস](#)। আপনার স্থানীয় এলাকাতে অন্যান্য আরও স্বেচ্ছাসেবক বা কমিউনিটি সার্ভিস থাকতে পারে যাদের কাছ থেকে আপনি সহায়তা পেতে পারেন।

আপনি যদি কোভিড-19 এর কারণে কাজ করতে অক্ষম হয়ে থাকেন তবে অনুগ্রহ করে আপনার জন্য যেসব সহায়তা রয়েছে সেগুলো সম্পর্কে অনুসন্ধান করার জন্য [ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনসনস](#) এর নির্দেশনা দেখুন। আপনাকে যদি বাসায় থাকতে হয় এবং সেলফ আইসোলেশনে যেতে হয় তাহলে আপনি হয়তো [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিমের](#) আওতায় এককালীন £500 পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। আপনি যদি এমন কোনও সন্তানের মা-বাবা বা অভিভাবক হন যাকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে বলা হয়েছে সে ক্ষেত্রে আপনিও এই অর্থ পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন। আপনি অনলাইন বা [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ-এর](#) মাধ্যমে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্টের জন্য আবেদন করতে পারেন।

আপনি এই পেমেন্টের জন্য যোগ্য হবেন যদি আপনি ইংল্যান্ডে থাকেন এবং এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করতে বলে থাকে অথবা এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ আপনাকে সেলফ-আইসোলেট থাকার পরামর্শ দিয়ে থাকে।

এছাড়াও আপনাকে নিম্নলিখিত সমস্ত মানদণ্ড পূরণ করতে হবে:

- আপনি চাকরী করেন বা সেলফ এমপ্লয়েড
- আপনি বাসা থেকে কাজ করতে পারবেন না এবং এর ফলে আপনি আয় করতে পারবেন না
- আপনি নিম্নোক্ত যেকোনো একটি বেনিফিট ক্লেইম করছেন:
  - ইউনিভার্সাল ক্রেডিট
  - ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট
  - ইনকাম রিলেটেড এমপ্লয়মেন্ট এন্ড সাপোর্ট অ্যালাউন্স
  - ইনকাম বেজড জব সিকার্স অ্যালাউন্স
  - ইনকাম সাপোর্ট
  - পেনশন ক্রেডিট বা হাউজিং বেনিফিট



[আপনার জন্য উপলব্ধ সাহায্য এবং সহায়তা](#) বিষয়ক আরও তথ্যের জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।

## ৪. যারা একটি যাযাবরের মত জীবন যাপন করেন লোকাল অথোরিটির পক্ষ থেকে তাদের জন্য বাড়তি সহায়তা

যারা একটি ট্র্যাভেলর সাইট, একটি গাড়ি বা একটি ক্যানাল বোটে থাকেন তাদের জন্য হয়ত বাড়তি সহায়তার দরকার হতে পারে।

আপনার আরও সহায়তার দরকার হলে সেটি আপনার সাইট ম্যানেজার বা লোকাল জিপসি স্ট্র্যাভেলর লিয়াঁজো টীমকে সেটি জানান। আপনি যদি নদীতে বা ক্যানেলে রাসবাস করেন তাহলে আপনার ওয়াটারওয়ার ব্যবস্থাপনায় থাকা প্রতিষ্ঠানের পক্ষ থেকে কী পরামর্শ প্রদান করা হয় সেটি খুঁজে দেখুন। আরও সানিটেশন আসার ফলে ভাইরাসের বিস্তার যাতে না ছড়ায় সেজন্য যতদূর সম্ভব টেলিফোনের মাধ্যমে যোগাযোগ রক্ষা করার চেষ্টা করুন।

আপনার সেলফ আইসোলেশনে থাকার সুবিধার্থে আপনি যদি প্রাথমিক সুযোগ সুবিধা যেমন পানি, স্যানিটেশন এবং ওয়েস্ট ডিসপোজালের সুবিধা না পান তাহলে সহায়তার জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির সাথে যোগাযোগ করুন। তারা হয়ত আপনাকে বাড়তি সুযোগ সুবিধা প্রদান করতে পারে বা থেমে থাকার অন্যান্য জায়গার বন্দোবস্ত করে দিতে পারে।

[বিনা অনুমতিতে কোথাও আস্তানা তৈরি করা](#) বা বিনা অনুমতিতে কোথাও থাকার জায়গা করে নেওয়ার বিরুদ্ধে বিদ্যমান আইন আগের মত প্রযোজ্য রয়েছে।

ময়লা আবর্জনা অনুমোদিত জায়গায় ফেলার এবং আইন মেনে সেটি ফেলা অব্যাহত থাকবে। বাসাবাড়ির ময়লা আবর্জনা ফেলার ও রিসাইক্লিং সেন্টারগুলো পুনরায় খোলা বা খোলা রাখার ব্যাপারে লোকাল অথোরিটিগুলোর নির্দেশনা উপলভ্য রয়েছে। আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয় দয়া করে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি যদি গ্রাম্য বা বিচ্ছিন্ন কোনো এলাকাতে থামেন বা পানি পথে ভ্রমণ করেন তাহলে আপনার স্থানটির নোট রাখুন যদি আপনি নোঙ্গর গাড়েন বা

থামেন, বিশেষত আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন। এছাড়া চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরী সেবা পেতে এবং আপনার কাছে এসে পরিষেবা প্রদান করা হউক এমনটি চাইলে আপনি [what3words](#) নামক অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারেন।

Withdrawn February 2022